L'alimentation de la Famille

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

DIRECTION GÉNÉRALE AU CANADA: OTTAWA



POUR SATISFAIRE AUX BESOINS CORPORELS

Nourrir une famille est une tâche importante. Vous tenez à ce que tous les vôtres mangent les aliments qu'il leur faut pour se maintenir en bonne santé. Vous tenez à servir des repas qui soient appétissants et qui aient du goût, tout en restant dans les limites de votre budget alimentaire. Tout cela demande du savoir-faire et de l'esprit d'organisation.

Chaque membre de la famille a besoin d'aliments qui (1) fournissent de l'énergie; (2) apportent à l'organisme les matériaux nécessaires à la croissance, au développement et la réfection des muscles, des os, et du sang, et (3) lui assurent les éléments protecteurs et régulateurs. Les amidons, le sucre, les graisses, les protéines, les sels minéraux, les vitamines, et l'eau, subviennent à ces besoins.

Il faut une combinaison de toutes sortes d'aliments pour maintenir l'organisme en bon état de fonctionnement, car certains aliments font mieux leur travail quand ils se trouvent en présence d'autres aliments. Par exemple, l'organisme fait un meilleur usage du calcium quand celui-ci est absorbé en même temps que des protéines. Il en est de même pour le fer, qui agit mieux quand il se trouve en présence de protéines.

Les tableaux des pages suivantes indiquent pourquoi l'on a besoin de chacune de ces substances alimentaires, et où l'on peut se les procurer.

AMIDONS, SUCRES, GRAISSES

LEUR NECESSITÉ	LEUR SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour donner l'énergie nécessaire pour le travail, le jeu, et les autres activités, même le sommeil.	Pain, céréales et leurs produits (farine de maïs, macaroni, spaghetti, nouilles, crêpes, biscuits, tapioca, riz, farine de blé). Mets sucrés et sucres, y compris le miel, les sirops, la mélasse, les confitures, les gelées. Fruits, pois, haricots, et autres légumes secs. Pommes de terre. Graisses, y compris la crème, le beurre, les jaunes d'œuf, la margarine, toutes les huiles, comestibles ou à frire, le lard, les viandes grasses, le fromage de lait complet ou de crème, les noix, la mayonnaise, le chocolat.	Maigreur. Apathie et fatigue. Faim. Manque d'intérêt au travail ou au jeu. Diminution de la faculté d'utiliser les vitamines et les minéraux.

PROTÉINES

LEUR NECESSITÉ	LEUR SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour la formation et la réfection des os, du sang, de la peau, et de tous les autres tissus du corps. Pour la résistance aux maladies.	Lait—en tout genre. Oeufs. Tous les fromages, sauf ceux faits uniquement de crème. Viande. Poisson. Volaille. Pois et haricots secs. Pain et céréales. Noix. Beurre de pistaches de terre.	Résistance diminuée à la maladie. Vitalité diminuée. Faiblesse musculaire. Fatigue mentale et physique. Croissance arrêtée (par le manque de protéine pendans la période de croissance). Complications pendant la grossesse.

CALCIUM

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour aider à la formation d'os et de dents solides. Pour la coagulation du sang. Pour la régularisation des battements du cœur. Pour la contraction et le relâchement des muscles.	Lait et plats préparés avec du lait. Fromage. Yogourt. Légumes feuillus, sauf les épinards; feuilles de betteraves, et carde.	Jambes arquées et autres difformités osseuses. Mauvaise dents. Poitrine rétrécie.

FER

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour faire du sang et autres cellules des tissus.	Viande maigre, spécialement le foie, le cœur, les rognons. Huitres. Jaune d'œuf. Légumes verts feuillus. Grains complets, pain et céréales. Fruits secs. Pois et haricots secs. Pommes de terre.	Fatigue. Anémie de malnutrition. Pâleur de la face.

IODE

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde. (Particulièrement important pendant la grossesse et l'adolescence)	Poisson et crustacés. Sel iodé.	Goitre simple.

VITAMINE A

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour la croissance, la reproduction, et l'allaitement.	Foie.	Peau rugueuse, écailleuse.
Pour augmenter la résistance au rhume et autres infections des voies respiratoires.	Crème.	Cécité nocturne et à la lumière violente.
Pour aider les yeux à s'ajuster aux changements d'éclairage.	Beurre.	Croissance retardée.
Pour maintenir la peau en bonne santé.	Lait complet.	
Pour aider à l'utilisation du fer et du calcium.	Fromage fait de crème et de lait complet.	
	Jaune d'œuf.	
	Margarine renforcée avec des vitamines A.	
	Légumes verts feuillus.	
	Légumes jaunes.	
	Huiles de foie de poisson.	

VITAMINE D

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour la formation et le maintien de bonnes dents et d'os solides.	Huiles et concentrés de foie de poisson.	Malformation des dents et des os.
(Particulièrement importante pour les femmes enceintes, ou qui nourrissent, et les enfants en pleine croissance.)	Aliments tels que le lait, enrichis de Vitamines D.	Rachitisme.
Pour aider à l'utilisation du calcium et du phosphore.	Exposition au soleil.	

VITAMINE B_1 (Thiamine)

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour contribuer à un appétit normal. Pour aider à la digestion. Pour protéger le tissu nerveux. Pour aider à dégager l'énergie des sucres et amidons.	Viande, surtout le porc. Foie, cœur, rognons. Grains complets, pain et céréales. Germe de blé. Huitres. Noix — beurre de pistaches de terre. Pois et haricots. Lait. Oeufs.	Manque d'appétit. Digestion ralentie. Constipation due à un manque de tonicité du muscle intestinal. Tension émotive. Maux de tête. Fatigue. Apathie. Diminution de la faculté de concentration. Béribéri (en cas de carence grave).

VITAMINE B_2 (Riboflavine)

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour augmenter la vigueur à tout âge, grâce à son influence sur les nerfs, la digestion, la peau, et la résistance générale de l'organisme. Pour aider à empêcher les phénomènes de dégénérescence dans les yeux.	Lait. Foie, cœur, rognons. Légumes verts feuillus. Oeufs. Fromage. Poisson. Grains complets, pain et céréales.	Fissures à la commissure des lèvres. Fatigue des yeux et sensitivité à la lumière. Résistance et vitalité diminuées. Signe de vieillesse prématurée.

NIACINE

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour stimuler l'appétit. Pour aider à la digestion. Pour protéger les tissus des nerfs et de la peau.	Viande, spécialement le foie et le cœur. Volaille. Poisson. Noix. Grains complets, pain et céréales. Pois et haricots.	Eruption de la peau. Dépression mentale. Troubles digestifs—diarrhée, par exemple. Pellagre (en cas de carence grave).

VITAMINE C (Acide ascorbique)

SA NECESSITÉ	SA SOURCE	L'INSUFFISANCE PEUT DONNER LIEU OU CONTRIBUER À:
Pour la formation et l'entretien des dents, os, vaisseaux sanguins, gencives et muscles. (Il en faut plus pendant la fièvre et les maladies infectieuses.) Pour accélérer la guérison des blessures.	Fruits citriques—frais, conservés ou congelés. Tomates — en conserve, ou fraiches en saison. Fraises. Melon. Légumes crus, particulièrement les poivrons verts et le chou. Pommes de terre, cuites ou bouillies, entières. Pommes crues.	Gencives à vif ou saignantes. Tendance à se meutrir facilement. Articulations douloureuses. Scorbut (en cas de carence grave).

UN PEU DE TOUT

Vous trouverez que la tâche importante de l'établissement de vos menus sera facilitée si vous vous servez du guide alimentaire ci-dessous. On y a groupé les aliments qui produisent à peu près les mêmes résultats. Ce guide vous économisera du temps et de la peine, et vous aurez la certitude que vous donnez à tous les membres de votre famille suffisamment des aliments dont ils ont besoin *tous les jours.*

GUIDE ALIMENTAIRE DES FAMILLES

LAIT — en tête de la liste.

Buvez du lait ou combinez-le avec d'autres aliments, tous les jours.

Adultes—Une chopine à une chopine et demie de lait
Femmes enceintes—une pinte
Femmes nourissant—une pinte et demie
Enfants—¾ de pinte à une pinte

On pourra se servir de fromage pour remplacer une partie de la ration de lait, sauf pour les nourissons et les enfants en bas âge. Une once de fromage du type cheddar (jaune) peut remplacer une tasse de lait.

Le yogourt a la même valeur, tasse pour tasse, que du lait.

La crème glacée (deux ou trois grandes cuillerées) peut être considérée comme une tasse de lait.

Ou bien, vous pouvez mettre le lait sur les céréales, ou les cuire dedans, ou en mettre dans la soupe, les flans, poudingues, sauces, ou plats à la sauce blanche.

Le lait sec ou évaporé, qu'on préfère en général pour la cuisine que comme boisson, est parfait pour les soupes, les poudingues à la farine, les soufflés, le cacao, les poudingues au pain, la crème à l'Espagnole, et les flans. *(Voir le Livre de Cuisine de la Metropolitan.)*

POMME DE TERRE — un aliment très nourissant, pas cher.

Au moins une portion par jour.

Comme légumes, dans les soupes ou les salades, ou combinées avec d'autres aliments, elles ont un bon goût et sont bonnes pour vous. Cuites au four, bouillies, ou cuites à la vapeur, "en robe de chambre", elles conservent pratiquement toutes les vitamines et les sels minéraux. N'en faites cuire que juste ce qu'il faut pour chaque repas, car, une fois cuites, elles perdent rapidement les vitamines et les sels minéraux.

AUTRES LÉGUMES — très nourrissants, et d'emplois variés.

Deux portions par jour: légumes à feuilles vertes et légumes jaunes deux à cinq fois par semaine.

Frais, congelés ou en conserve, ils sont bons pour les cocktails de jus de légumes, les soupes, salades et sandwiches. Mangez-les crus également.

Essayez-en de nouveaux, et servez les anciens favoris sous de nouvelles formes.

Pour conserver les vitamines et les sels minéraux, les légumes doivent:

—être cuits le plus rapidement possible après avoir été ramassés, ou achetés. Ils perdent une partie de leur valeur nutritive si on les épluche et les laisse tremper dans l'eau. Les légumes crus ont besoin d'être employés rapidement. Si vous les coupez en morceaux, faites-le juste au moment de les servir, pour qu'ils soient frais d'aspect, et croquants sous la dent.

—être cuits dans très peu d'eau, juste le temps nécessaire pour les attendrir. N'en faites cuire que pour un repas à la fois. En ajoutant du bicarbonate de soude à l'eau de cuisson, vous diminuerez ou détruirez en partie leur valeur nutritive.

FRUITS — pour tous les goûts.

Deux portions par jour, dont une de fruit citrique ou de tomates.

Employez-les en cocktails, salades ou desserts. Ils sont juste ce qu'il faut pour les collations entre les repas.

Essayez les baies, bananes et dates sur les céréales. Faites cuire les céréales avec des pruneaux ou des raisins secs.

VIANDE, POISSON, VOLAILLE OU LÉGUMINEUSES — en général, le plat de résistance pour le souper.

Une portion chaque jour.

Mettez souvent du poisson, et essayez certains poissons moins connus. Il y en a tout un choix—frais, séchés, en conserve, ou congelés.

Le fromage remplace bien la viande, comme plat principal. Il est appétissant en soufflés, dans le macaroni ou les pommes de terre, en sandwiches, ou dans une sauce pour les légumes. Essayez du fromage blanc avec des oignons, des carottes, des cives hachés ou râpés.

Essayez de temps à autre d'autres protéines comme plat principal. Vous pouvez employer une fois par semaine, en guise de viande, des

pois secs, différentes sortes de haricots, des spaghetti au fromage ou avec une sauce à la viande, ou bien du beurre de pistaches de terre.

Un feu doux est préférable pour la cuisson des protéines. Cuites à feu vif, elles deviennent dures.

OEUFS — ont la place d'honneur pour la variété.

Un par jour (au moins cinq par semaine).

Vous pouvez faire des centaines de plats différents avec des œufs. Ils peuvent être cuits mollets ou durs, pochés, brouillés, frits, ou cuits au four tels quels; ou bien combinés avec du lait, du fromage, ou d'autres aliments; ou encore en salades, sandwiches, flans, ou soufflés.

Des choses à savoir sur les oeufs

1. Les œufs sont généralement classés d'après leur qualité.* (A, B, et C)

	A	B	C
QUALITÉ	PARFAITS POUR LA TABLE	POUR LA TABLE, CUISINE ET LA PATISSERIE	POUR LA CUISINE ET LA PÂTISSERIE
Aspect quand on les casse	Couvre une surface modérée	Couvre une grande surface	Couvre une grande surface
	Le jaune est rond et se tient droit	Le jaune est légèrement aplati	Jaune très aplati
	Grande quantité de blanc épais se tenant assez bien autour du jaune	Quantité moyenne de blanc épais, aplati	Pas de blanc épais
	Petite quantité de blanc mince	Petite quantité de blanc mince	Grande quantité de blanc mince

2. Les œufs, qu'ils soient blancs ou marrons, ont la même valeur nutritive.
3. Le poids minimum par douzaine est de: 24 onces pour les gros œufs; 22 onces pour les moyens; 18 onces pour les œufs de poulettes.
4. Conservez les œufs dans le réfrigérateur.
5. Mettez les œufs à l'abri d'aliments à odeur forte.
6. Ne sortez du réfrigérateur que les œufs dont vous allez vous servir.
7. Faites cuire les œufs à feu doux, pour qu'ils restent tendres et appétissants.

---

* *Département de l'Agriculture, Canada*

PAIN, CÉRÉALES, ET AUTRES PRODUITS DE GRAINS —le "soutien de la vie".

Un ou les deux à chaque repas (le pain complet a la plus grande valeur nutritive).

Tous les aliments faits de farine, le riz, les nouilles, le spaghetti et le macaroni appartiennent à ce groupe.

BEURRE ET AUTRES GRAISSES — pour enrichir les aliments au naturel.

Une à trois cuillerées par jour.

Le beurre fait ressortir la saveur des aliments. Il prend aussi la saveur des aliments *qui se trouvent dans le réfrigérateur;* par conséquent, gardez-le bien couvert.

SUCRE, SIROPS ET CONFITURES — donnent du goût aux aliments, et les sucrent.

Usez-en en quantités modérées, pour satisfaire aux besoins en calories pour la croissance et l'activité.

EAU — tout le monde en a besoin.

De quatre à huit verres par jour. Les jus de fruits, le lait, le café ou le thé, peuvent être considérés comme une partie des liquides nécessaires.

HUILE DE FOIE DE POISSON — un "extra" pour certaines personnes.

Les enfants et les femmes enceintes ou nourrissant ont besoin *d'huile de foie de poisson* ou de leur équivalent, de façon quotidienne, à cause des vitamines A et D.

POUR EN AVOIR LE PLUS POUR VOTRE ARGENT

C'est une bonne chose que d'établir vos menus pour quelques jours d'avance—une semaine, si possible—et d'avoir une liste des articles que vous voulez acheter, quand vous allez au marché. En général, en magasinant de bonne heure, on a plus grand choix. Il est plus facile de faire ses emplettes dans la matinée, car il y a moins de chances pour que les magasins soient encombrés par la foule, que vers la fin de l'après-midi.

Vous en aurez plus pour votre argent si vous "courez les magasins" pour trouver ce qu'il y a de plus avantageux, si vous observez les ventes spéciales, et les spécialités de fin de semaine, particulièrement pour les denrées principales, telles que: fruits et légumes en conserve, et céréales.

Vous aurez avantage à acheter ces denrées principales par grandes quantités, dans la mesure où vous le permettront votre porte-monnaie et l'espace dont vous disposez pour les ranger.

Si votre budget alimentaire est sur le point de perdre l'équilibre, essayez d'acheter des aliments moins chers, dans le groupe qui vous intéresse. (Voyez le Guide Alimentaire des Familles, page 7). Du reste, vous tiendrez à le faire bien souvent, de toutes façons. Vous pouvez vous rendre compte de ce que vous avez à payer en lisant les prix marqués sur les étiquettes des boîtes de conserve et des paquets. Il n'est pas toujours nécessaire d'acheter des produits de qualité supérieure. Une marque moins chère remplit souvent le but tout aussi bien. Rappelez-vous aussi que les emballages les plus volumineux ne contiennent pas toujours le plus de marchandise; c'est le poids qu'il faut considérer.

Les méthodes commerciales employées de nos jours pour les conserves, permettent aux aliments de garder toute la valeur nutritive des produits frais. Les produits le mieux adaptés à la mise en conserve sont cultivés spécialement, et ils sont mis en boîte immédiatement après avoir été récoltés.

Il y a trois tailles de boîtes de conserves, dans le commerce. En demandant le numéro, on aura la grandeur désirée.

TAILLE DE LA BOÎTE	NOMBRE DE TASSES	POIDS APPROXIMATIF
N° 2	2½	1 lb 2 oz à 1 lb 8 oz
N° 2½	½	1 lb 10 oz à 2 lbs 3 oz
N° 10	12 à 13	

Le numéro 2 est la taille la plus généralement employée, et c'est dans cette taille que les fruits, les jus de fruits et les légumes se présentent. Mais quelques légumes, les tomates et les fruits, se présentent également en boîtes N° 2½. On économisera souvent de l'argent en achetant les boîtes N° 2½, qui contiennent considérablement plus que les N° 2

La boîte N° 10 est ce qu'on appelle la taille pour "établissements" et pour "restaurants". La plupart des fruits, jus de fruits, et légumes se présentent en boîtes N° 10, mais on ne les trouve pas toujours dans les magasins de détail.

Vous économiserez sur le lait en vous servant, en même temps que du lait frais, de lait évaporé, de lait de beurre, ou, si vous pouvez en trouver, de lait écrêmé séché.

Les fruits et légumes frais sont meilleur marché en saison parce qu'ils sont plus abondants et qu'il y a plus de chances pour qu'on les cultive chez soi. Il y a toutes chances pour que les pommes de terre soient moins chères que les autres légumes. Les fruits secs à prix réduit sont généralement avantageux.

La margarine fortifiée est meilleur marché et tout aussi nutritive que le beurre. Le beurre en vrac est moins cher que le beurre empaqueté.

La viande peut faire un vrai trou dans votre budget, si vous achetez toujours les morceaux chers. Mais vous n'êtes pas forcée de le faire. Les morceaux plus économiques peuvent être employés pour les ragoûts, hachis, pains de viande, patés de viande et bœuf en daube (Voir le tableau de la page 13).

Les organes tels que le foie, les rognons, le cœur et la cervelle sont des viandes aussi riches, et dans certains cas plus riches en vitamines et sels minéraux, que les autres morceaux. Le foie de bœuf, de mouton et de porc est, en général, meilleur marché que le foie de veau (Voir le tableau de la page 14).

Vous équilibrerez plus facilement votre budget en employant certains remplaçants de la viande. Le poisson, par exemple, est rarement aussi cher que la viande, et le fromage blanc, ou le fromage américain, est avantageux et économique. Le poulet pour ragoût ou fricassée coûte moins cher et va plus loin que le poulet à frire ou à rôtir.

AUTRES FAÇONS D'ÉCONOMISER

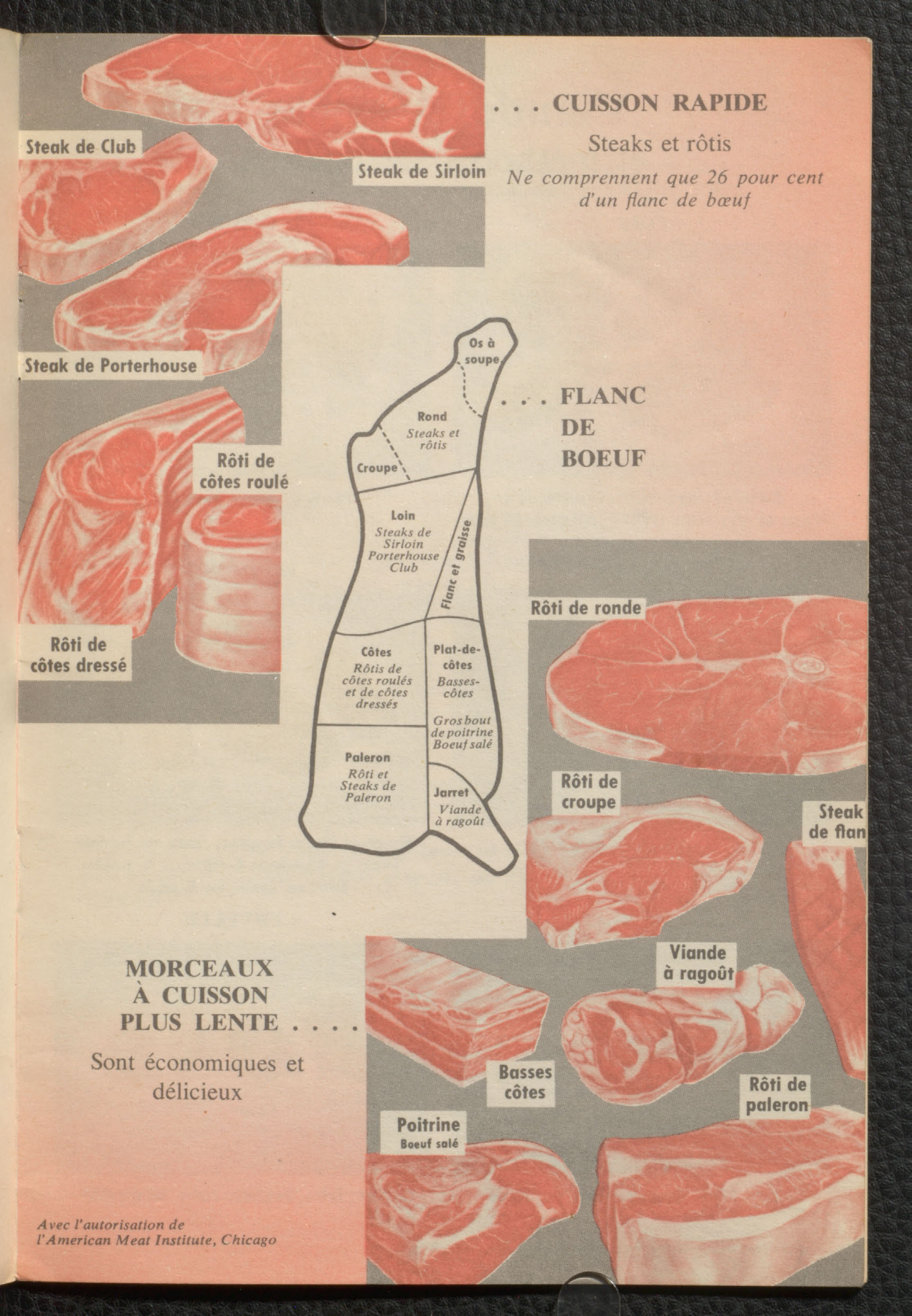
Tout ce que vous économisez en achetant avec prudence peut être perdu, si vous ne prenez pas soin des denrées alimentaires, chez vous, afin d'éviter de les gaspiller ou de les laisser perdre. Les denrées périssables devront être conservées dans des récipients couverts, dans le réfrigérateur, et devront être employées rapidement.

En général, les aliments préparés à la maison coûtent moins que ceux qui sont vendus tout préparés. Vous pouvez économiser en faisant les salades et les plats comme le macaroni au fromage, chez vous, au lieu de les acheter au magasin d'alimentation.

Vous pouvez briller par votre esprit d'économie et votre don d'invention dans l'art d'accomoder les restes.

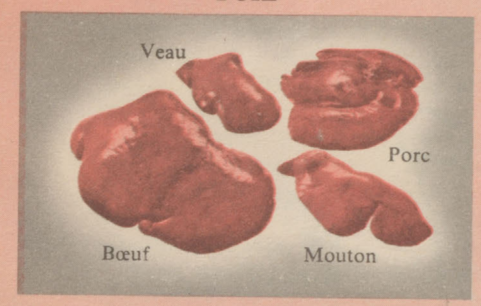
Voici quelques indications utiles:

1. Gardez toujours le liquide des légumes en conserve et de la cuisson des légumes, pour mettre dans les soupes, sauces, salades à la gélatine, cocktails de jus de tomate, et autres plats.
2. Servez-vous des restes de viande pour les accomoder à la sauce blanche ou pour faire des hachis ou des pains de viande, pour farcir des poivrons verts ou pour faire des sandwiches.
3. Râpez ou broyez le fromage qui a durci, et servez-vous en pour la cuisine.
4. Conservez la graisse de rôti et les abats de viande, et employez-les pour les soupes, sauces et légumes. De cette façon, vous n'aurez pas à acheter autant de graisse.


. . . CUISSON RAPIDE
Steaks et rôtis
Ne comprennent que 26 pour cent d'un flanc de bœuf
Steak de Club
Steak de Sirloin
Steak de Porterhouse
Rôti de côtes roulé
Rôti de côtes dressé
. . . FLANC DE BOEUF
Os à soupe
Rond
Steaks et rôtis
Croupe
Loin
Steaks de Sirloin Porterhouse Club
Flanc et graisse
Côtes
Rôtis de côtes roulés et de côtes dressés
Plat-de-côtes
Basses-côtes
Gros bout de poitrine Boeuf salé
Paleron
Rôti et Steaks de Paleron
Jarret
Viande à ragoût
Rôti de ronde
Rôti de croupe
Steak de flan
Viande à ragoût
MORCEAUX À CUISSON PLUS LENTE . . . .
Sont économiques et délicieux
Basses côtes
Rôti de paleron
Poitrine
Boeuf salé
Avec l'autorisation de l'American Meat Institute, Chicago

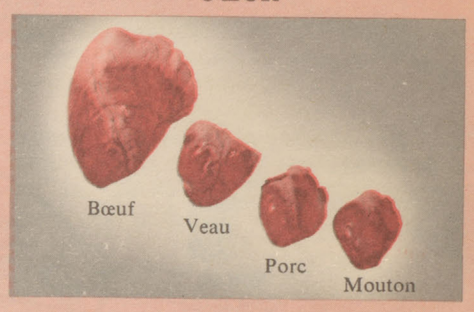
Viandes Variées
et méthodes de cuisson

FOIE



Bœuf et porc: rôtir, braiser, frire
Veau et Mouton: Griller, à la poêle, frire

CŒUR



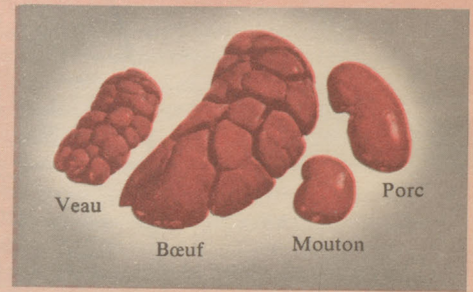
Braiser, cuire en liquide

LANGUE



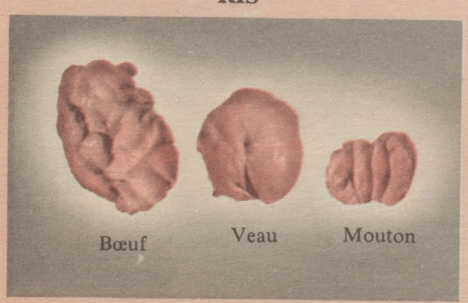
Cuire en liquide

ROGNONS



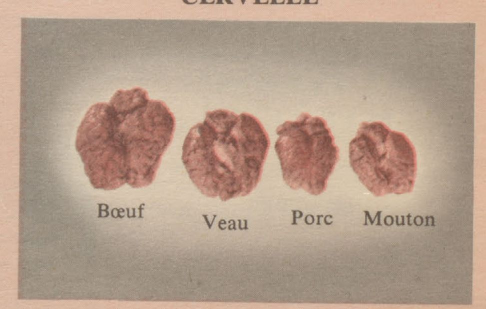
Bœuf et Porc: Braiser, cuire en liquide
Veau et Mouton: Griller, à la poêle, braiser, cuire en liquide

RIS



Griller, frire, braiser, cuire en liquide

CERVELLE



Griller, frire, braiser, cuire en liquide

Avec l'autorisation du National Live Stock & Meat Board

5. Employez les miettes de pain et de biscuits pour les plats gratinés; les miettes de gâteaux et de biscuits pour poudingues et flans.

TROIS REPAS PAR JOUR

Un des problèmes qui se présentent journellement, c'est de trouver "quelque chose de différent" pour les repas. Les enfants comme les adultes se fatiguent de manger trop souvent la même chose. Là encore, le Guide Alimentaire des Familles vous viendra en aide. Grâce à lui, vous pouvez préparer toute sorte de surprises agréables avec de nouveaux aliments et de nouvelles manières de les servir. (Voir également le *Livre de Cuisine de la Metropolitan.*)

Petit déjeuner—Un bon petit déjeuner est une bonne façon de commencer la journée. Il s'est passé du temps—probablement 11 ou 12 heures—depuis le souper de la veille. Votre famille a besoin d'un petit déjeuner copieux pour renouveler son énergie pour le travail de la matinée. C'est le repas où vous devez inclure plusieurs des aliments qui sont nécessaires tous les jours: fruits, lait, pain et beurre, ou margarine fortifiée, céréales, et un œuf.

Lunch—Le choix, pour le lunch, dépendra de l'endroit où on le prend. Si c'est à la maison, ce sera peut-être le moment de vous servir des restes de toute sorte qui ne peuvent suffir pour faire le diner de toute la famille. Les soupes, salades et plats à la sauce blanche sont également indiqués.

Si un, ou plusieurs membres de la famille "mangent sur le pouce" à la cafeteria ou à un restaurant-comptoir où il y a foule, leur repas consistera probablement uniquement en une soupe, ou un sandwich et une boisson quelconque. Les deux autres repas devront remplacer ce qu'ils pourront avoir omis au lunch.

Ou bien, peut-être avez-vous à préparer un lunch à emporter. Avec un peu d'ingéniosité, vous pourrez préparer un repas bien compris et qui satisfasse.

QUELQUES BONNES CHOSES POUR UN REPAS À EMPORTER

De la viande ou du poulet froid, pain de viande ou de poisson, pâtés de viande, œufs durs, haricots, tranches minces de fromage.

Sandwiches de viande froide en tranches ou hachée; de légumes cuits avec hachis de viande; d'œufs durs seuls ou mélangés à des légumes crus hachés, du jambon ou du lard; de fromage dur en tranches minces; d'un mélange de fromage blanc, ou autres fromages à pâte tendre, et de gelée, de noix ou de légumes hachés fin; de beurre de pistaches de terre, seul ou avec des fruits secs ou des légumes crus hachés.

Laitue, tomate, céleri, radis, poivrons, concombre, oignons, carottes crues, tranches de chou cru, chou-fleur, feuilles tendres d'épinard.

Fruits frais ou secs, biscuits, petits fours, flans, compote de pommes, poudingue de riz ou de tapioca.

Pour le Thermos—soupe, lait, jus de fruit, de tomate, cacao, thé ou café.

Souper—C'est le repas copieux de la journée, et il doit comporter un plat principal de protéine (comme de la viande ou un remplaçant de la viande), des pommes de terre et au moins un autre légume, du pain enrichi et du beurre, peut-être une salade, et un dessert. Habituellement, c'est aussi le moment où tous les membres de la famille peuvent se réunir pour se délasser, échanger des idées, parler de ce qu'ils ont fait dans la journée, et jouir d'un peu de gaîté.

Naturellement, il y a des moments où ce programme des trois repas par jour ne pourra pas être observé. Un membre de la famille pourra avoir besoin d'un régime spécial—quatre ou cinq repas légers, au lieu de trois, par exemple,—ou bien une collation additionnelle dans la matinée, l'après-midi, ou avant de se mettre au lit. Il faut compter sur des "petits repas" additionnels de ce genre quand il y a des garçonnets ou des fillettes dans la famille, qui demandent généralement—parce qu'ils peuvent en avoir besoin—quelque chose en rentrant de l'école, ou au coucher.

Il y aura lieu aussi d'organiser les choses spécialement, s'il y a dans la famille une personne âgée. Les personnes avancées en âge ont besoin des mêmes aliments que dans leur jeune temps, mais pas en pareilles quantités. Il y a des chances pour qu'elles ne soient pas particulièrement actives, et avec l'âge, les fonctions organiques se ralentissent quelque peu. Elles pourront éprouver de la difficulté à digérer des aliments frits, des sauces et pâtisseries lourdes. Il arrive aussi que ces personnes se font certaines idées particulières au sujet de la nourriture—et de ce qui leur est bon ou mauvais. Ou bien, elles peuvent être gênées par des dents qui manquent, ce qui rend la mastication difficile. Par conséquent, il pourra être nécessaire de préparer pour ces personnes des repas légers spéciaux, une ou deux fois par jour.

Naturellement, quand vous avez préparé un repas appétissant, vous tenez à le présenter de façon appétissante. Vous pouvez le faire sans pour cela dépenser beaucoup pour le décor; il suffit que la table soit bien mise, et que les aliments aient un aspect appétissant et une odeur agréable. Des aliments bien préparés, un entourage gai, du loisir, une conversation amusante à table, aident la digestion, tandis que des émotions troublantes ralentissent les fonctions digestives. Les repas peuvent, et doivent être le moment de la gaîté et du délassement pour toute la famille.



IMPRIMÉ AU CANADA—(q) 439 L.W. (Edition Juillet 1950)